

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 9

Artikel: Zeigt her eure Füße
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087771>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

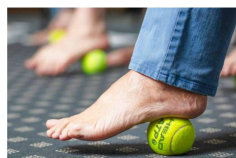
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein warmes
Fussbad mit
Meersalz ist für
müde Füße
eine Wohltat.

Zeigt her eure Füße



Mit ihren 28 Knochen, 33 Gelenken und über 100 Muskeln, Sehnen und Bändern leisten unsere Füße Schwerarbeit. Im Kurs «Fuss fit» von Pro Senectute Graubünden lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Füße trainieren, pflegen und verwöhnen können. Denn wer auf gesunden Füßen steht, geht länger leichter durchs Leben.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: SONJA RUCKSTUHL

Die Füße sind unsere Lebensversicherung. Trag gut Sorge zu ihnen!» Die Gesundheitsfachfrau Rosita Valaulta weiss aus ihrem Berufsalltag als Fusspflegerin und Bewegungscoach, wie wichtig unsere Füße sind – und wie wenig man sich meist um sie kümmert: «Oft erkennen wir ihre Bedeutung für das Wohlbefinden, den Rücken und das Gleichgewicht erst, wenn etwas nicht mehr funktioniert.» Deshalb stehen in ihrem Kurs «Fuss fit» die Füße einen Nachmittag lang ganz im Mittelpunkt.

Barfuss sitzen die sieben Teilnehmerinnen im Halbkreis um Rosita Valaulta. Die Kursleiterin verteilt Tennisbälle und zeigt den Frauen, wie sie die Fusssohlen von den Zehen bis zu den Fersen darüberrollen. Dann sollen sie auf halbierten Tennisbällen stehen und wippen. Beide Übungen wirken gegen Schmerzen im Kreuzbereich und sind gut für das Längs- und Quergewölbe des Fusses, die sich im Alter oft absenken

und das Abrollen beim Gehen erschweren. Das Fussmuskultraining beansprucht auch die Lachmuskeln: Gar nicht so einfach etwa, ein Papiertaschentuch bloss mit den Füßen zusammenzuknüllen und wieder glattzustreichen. Oder mit dem linken Fuss eine Eins auf den Boden zu schreiben, während der rechte eine Null formt.

Zwei-, dreimal pro Woche wären ein paar Minuten Fussgymnastik empfehlenswert – mit Hilfsmitteln, wie sie in jedem Haushalt zu finden sind: einem Protteetuch, Tennisbällen oder einem Gummiband. «Baut die Übungen in

euren Alltag ein, etwa vor dem Fernsehher, beim Zähneputzen oder wenn ihr auf den Kaffee wartet», rät Rosita Valaulta. So kann man beim Krimi oder während der Nachrichten die Fussgelenke kreisen, mit den Zehen vorwärts und rückwärts krabbeln oder das Heben und Senken des grossen Zehs trainieren.

Nach dem anstrengenden Bewegungsteil und der Pause wartet die Belohnung. Die Teilnehmerinnen dürfen die müden Füße in die bereitstehenden Becken mit warmem Wasser mit Meersalz tauchen. Rosita Valaulta gibt überall ein paar Tropfen duftende Melissen-

essenz dazu. Während die Füße entspannen, beantwortet sie Fragen und gibt Schönheits- und Gesundheitstipps. Hornhaut und Fusspilz, Hallux, Hammerzehen und Fersensporn kommen ebenso zur Sprache wie der richtige Umgang mit Nagelschere, Feile und Nagellack. Ein Tropfen Teebaumöl kann entzündete eingewachsene Nägel heilen. Lavendelöl entspannt, Pfefferminzöl kühlt, ein Schmierseifenbad wirkt gegen rissige Haut. Und eine ausgiebige Massage mit einer reichhaltigen Creme, wie sie nun alle Teilnehmerinnen lernen, ist eine Wohltat für schwer arbeitende Füße.

«Herrlich», «schön warm» oder «wunderbar» fühlten sich die Füße nach dieser Behandlung an, schwärmen die Frauen in der Schlussrunde. «So viel Zuwendung erhalten meine Füße leider nur selten», meint eine Teilnehmerin. Ihre Kolleginnen nicken und nehmen sich vor, die Körperpflege ab sofort nicht nur Gesicht und Händen, sondern auch den Füßen angedeihen zu lassen. *

Pro Senectute Graubünden

Mit Gleichgesinnten und viel Spass Neues lernen, sich bewegen, sich pflegen: Alles über das grosse Angebot in den Bereichen Geselligkeit, Bildung und Kultur, Gesundheit und Bewegung steht im Magazin «envista». Zu bestellen bei Pro Senectute Graubünden in Chur, Telefon 081 252 75 83, www.gr.prosenectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.prosenectute.ch